

INHALT

Dank Muskelaufbau und Protein: gesund bleiben, solange es geht	5
BASICS	8
Zeit für Veränderungen	10
Die wunderbare Heilkraft der Muskeln	12
Ein Blick in den Muskel	15
Echt stark: was Muskulatur bewirkt	18
Power-Wirkstoff Protein	20
Diese Top-Eiweißlieferanten geben dir den Kick	24
REZEPTE	32
Besser essen leicht gemacht	28
Frühstück	34
Immer schön dranbleiben, bitte!	30
Mittagessen	46
Abendessen	68
Snacks & Süßes	88

ÜBUNGEN	102
Know-how für dein Training	104
Das brauchst du sonst noch	105
Wie fit bist du wirklich?	106
Schwächen zu Stärken machen	108
Warm-up & Powerhouse	110
Beine & Po	112
Arme & Core	122
Rücken & Core	132
Bauch & Core	142
Dein 6 Punkte- und Wochenplan	152
In 6 Wochen zu mehr Muskeln	154
Rezeptregister	160
Ab auf die Matte – per Klick mit Barbara	164
Die Expertinnen	165
Impressum	166